तुलसी

और

उसके सौ उपयोग

तुलसी में कैसे-कैसे अमृत-गुण भरे पड़े हैं—यह बात सभी लोग नहीं जानते। इस पुस्तक में तुलसी के द्वारा एक सौ रोग दूर करने की विधियाँ बतलाई गई हैं; इसलिए यह छोटी-सी पुस्तक घर में होने से किसी समय किसी को जीवन-दान देने का पुण्य प्राप्त हो सकता है।

हिंदी-साहित्य-मंडल, बनारस सिटी

और

उसके सौ उपयोग

प्रणेता

काशीनाथ शर्मा, ज्योतिषतीर्थ

तुलस्यां रक्षितं सर्वं जगदेतच्चराचरम् ।
या विनिहन्ति पापानि दृष्ट्वा पापिभिर्नरैः ॥१॥

—पद्मपुराण

प्रकाशक

हिन्दी-साहित्य-मंडल

बनारस सिटी

प्रकाशक—श्री प्रवासीलाल वर्मा, मालवीय
हिन्दी-साहित्य-मंडल, बनारस सिटी

प्रथम संस्करण
१९३६

मूल्य ।-)

मुद्रक—मा० रा० काले,
श्रीलक्ष्मीनारायण प्रेस, बनारस सिटी

विषय-सूची

•

उपयोग - सूची

तुलसी

और

उसके सौ उपयोग

श्रीहरिः

'तुलस्यां नापरं किञ्चिद्दैवतं जगतीतले'

आज हम पाश्चात्य औषधियों के प्रलोभन में आकर अपने यहाँ की अमृतमयी सुलभ औषधियों को भूले हुए हैं। भारतवर्ष अनादि काल से उत्तमोत्तम वनौषधियों का उद्गम स्थान रहा है। वर्तमान-काल में सर्व-सुलभ तथा श्रेष्ठ औषधियाँ भारतवर्ष के अतिरिक्त अन्यत्र प्राप्त नहीं होतीं। आज भी वनौषधि-

पीयूषनिधी हिमालय से चमत्कारी एवं तत्क्षण गुण दर्शाने वाली असंख्य जड़ी-बूटियाँ भारतवर्ष से बाहर जाती और वहाँ से सत्व या अर्क के रूप में पुनः भारत में आती हैं। उन विदेशी आवरणयुक्त भारतीय औषधियों को अभागे भारत-वासी विदेश की वस्तु मानकर उनका उद्गम स्थान भी वहीं मानते तथा उन गुणप्रद औषधियों के साथ-ही-साथ उस देश की प्रशंसा करके कृतकृत्य होते हैं। उन दयनीयों को क्या मालूम कि वे महिमामयी औषधियाँ पुण्यमयी भारत-भूमि की ही अंशभूता हैं। बड़े दुःख की बात है कि हमारे देश-भक्तों में भी विदेशी औषधियों की प्रशंसा करने वालों तथा भारतीय आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का उपहास करने वालों की संख्या अधिक पाई जाती है। इस युक्तिवाद और नवीनता के युग में हम उन्हें कुछ नहीं कह सकते। वे देश के अभिभावक हैं, देश की बागडोर उनके हाथ में है; किंतु उनको यह नहीं भूलना चाहिए कि देशी औषधियों पर किये गये उनके उप-हास का अनुकरण करके अशिक्षित जनता भारतीय आयुर्वेद-विज्ञान तथा अपनी गाढ़ी कमाई का सर्वनाश कर रही है।

पूर्वकाल में भारतवर्ष का 'वनस्पति-विज्ञान' अधिक उन्नति पर था। सब प्रकार की औषधियों में वनस्पति अपना विशेष स्थान रखती है। स्वास्थ्य-विज्ञान के आद्य-प्रणेता महर्षियों ने 'तुलसी' को महान् दिव्य और गुणप्रद औषधि माना

है। धार्मिक दृष्टि से भी आर्य धर्म में तुलसी के पौदे को जितना महत्व दिया है, उतना अन्य किसी पौदे को आज तक नहीं प्राप्त हुआ। हिन्दू जाति अत्यन्त प्राचीन काल से इसे पूज्य मानती चली आई है। आज भी अधिकांश संस्कृत हिन्दुओं के घर तुलसी से पावन हो रहे हैं। देवालयों तथा तीर्थों आदि सब पवित्र स्थानों में तुलसी को महत्व दिया गया है। तुलसी विष्णु भगवान् को बहुत प्रिय है। इसके बिना भगवान् विष्णु नैवेद्य नहीं ग्रहण करते। इसीलिए इसका एक नाम विष्णुप्रिया भी है। ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र, चारों वर्णों के लोग बड़ी आस्था से तुलसी की अर्चना करते आये हैं और अब भी करते हैं। तुलसी के बहु-मूल्य गुणों पर मुग्ध होकर हिन्दुओं ने उसे *'तुलसी माता'* का उच्च एवं पूज्य पद प्रदान किया है। अनेक शताब्दियों से बड़े-बड़े ऋषि-महर्षि, राव और रंक इसकी पूजा करते आये हैं। हमारी तो धारण है कि इस दिव्य महौषधि के गुणों पर मुग्ध होकर ही हमारे प्राचीन आचार्यों ने इसको धार्मिक महत्व दिया है तथा उस धार्मिक महत्व में भी ऐसी प्रक्रियाएँ रख दी गई हैं, जिससे प्रत्येक मनुष्य का तुलसी के पौदे या उसकी उत्कट रोगनाशक गंध से सम्पर्क रहे। स्कन्धपुराण, पद्मपुराण आदि धर्मशास्त्र के बड़े-बड़े ग्रन्थों में तुलसी की खूब प्रशंसा की है।

तुलसी का पावनत्व और प्रभाव

तुलसी काननं चैव गृहे यस्यावतिष्ठते ।
तद् गृहं तीर्थ भूतं ही नायान्ति यमकिंकराः ॥

अर्थात्—जिस घर में तुलसी का वन है, वह घर तीर्थ के समान पवित्र है तथा उस घर में यमदूत नहीं आते ।

और

तुलसी विपिनस्यापि समन्तात्पावनंस्थलम् ।
क्रोशमात्रं भवत्येव गङ्गे यस्येव पायसः ॥

अर्थात्—तुलसीवृक्ष के चारों ओर एक कोस तक की भूमि गंगा-जल के समान पवित्र रहती है ।

लन्दन में 'इम्पीरियल इन्स्टिट्यूट' नामक एक प्रयोग-शाला है । वहाँ के विद्वान् डॉ० गोल्डिंग और बेली नाम के दो रसायन-शास्त्रज्ञों ने तुलसी-पत्र की परीक्षा करके निश्चय किया है कि तुलसी के पत्तों में रोगजन्तु नाशक तैल होता है । वह थायमल—पोदीने का सत्व—नामक द्रव्य के समान है । शास्त्रीय प्रयोग से सिद्ध हुआ है कि तुलसी के तैल में

८२ प्रतिशत थायमल रहता है। वनस्पति-शास्त्र के अद्वितीय मर्मज्ञ डॉ० डूपा ने भी तुलसी के पौदे में थायमल होना सिद्ध किया है। तुलसी की गंध से रोगोत्पादक भयानक मच्छरों का तत्काल नाश हो जाता है।

बम्बई के ग्रेड मेडिकल कॉलेज में जार्ज बर्डवुड नाम के एक प्रोफेसर थे। जब बम्बई में विक्टोरिया गार्डन (चिड़ियाखाना) और अलबर्ट म्यूजियम (अजायबघर) बनाया गया, तब वहाँ के कार्य को उचित रीति से संचालन करने के लिए उक्त प्रोफेसर साहब नियुक्त किये गये थे; किन्तु जिस स्थान पर अजायबघर और चिड़ियाखाने का निर्माण होने वाला था, वहाँ मलेरिया रोग को उत्पन्न करने वाले मच्छर बहुत थे। वहाँ जो मजदूर काम करने के लिए आते, वे मलेरिया से पीड़ित होकर बहुत कष्ट पाते थे। यहाँ तक हुआ कि अधिक मजदूरी देने पर भी मलेरिया के भय से कोई मजदूर काम पर नहीं आता था। वहाँ के हिन्दू मैनेज़र के कहने पर सब जगह तुलसी के पौदे लगवा दिये गये। इसका आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ा, और वहाँ के सब मच्छर तत्क्षण नष्ट हो गये तथा मलेरिया भी गायब हो गया। मेजर लॉरी मोर ने भी तुलसी की गंध से मच्छर मारने तथा मलेरिया का नाश होने का अनुभव किया है। खुद जार्ज बर्डवुड ने इसका विवरण इस प्रकार लिखा है—

'When the Victoria gardens and Albert Museum were established in Bombay, the men employed on these works were at first so pestered by mosquitoes and suffered so much from malarial fever that on the recommendations of the Hindu manager the whole boundary of the gardens was planted with holy basil (Tulasi) and any other basil at hand on which the plague of mosquitoes was at once abated and the fever altogether disappeared from amongst the rasident-gardeners and temporarily resident masons.'

अर्थात्—'बम्बई में जिस समय विक्टोरिया गार्डन और अलबर्ट म्यूजियम बनाया गया, उस समय जो आदमी वहाँ काम करते थे, मलेरिया ज्वर से बहुत कष्ट पाते थे। वहाँ के हिन्दू मैनेजर के कहने पर बगीचे-भर में तुलसी के पेड़ और उसी तरह के सुगन्ध देने वाले दूसरे पेड़ जो मिले, लगा दिये। इससे मच्छड़ों का उपद्रव एकदम घट गया और उन लोगों में से ज्वर तो बिल्कुल ही गायब हो गया, जो उस बगीचे में रहते थे, या काम करने के लिए ठहरे हुए थे।'

शाही मलेरिया सम्मेलन (Imperial Malarial Conference) ने भी निश्चय किया है कि तुलसी मलेरिया के लिए

अच्छी दवा है। आयुर्वेद में भी तुलसी को मलेरिया-नाशक बतलाया गया है।

'पीतो मरिच चूर्णेन तुलसी पत्रजोरसः...निहन्ति बिषम ज्वरम्'

—शार्ङ्गधर।

अर्थात्—काली मिरच के साथ तुलसी-पत्र का रस देने से, वह मलेरिया का नाश करता है।

मलेरिया के अतिरिक्त अन्य अनेक रोगों के लिए भी तुलसी अमूल्य दवा है।

हमारे यहाँ तो तुलसी को पवित्र माना ही है, किन्तु पाश्चात्य लोग भी इसको पूज्य एवं पवित्र मानते हैं; क्योंकि ईसा के वध-स्थान पर तुलसी के पौदे उत्पन्न हुए थे। आज-कल भी ग्रीस में तुलसी के सम्मानार्थ 'सेंट वेलिस्डे' नामक उत्सव-दिन मनाया जाता है। वहाँ धार्मिक वृत्ति वाली महिलाएँ उस दिन तुलसी की शाखा लेकर धर्मोपदेशक के पास जाती हैं और उनसे उस शाखा पर पवित्र जल का सिंचन करा लाती हैं तथा उस शाखा को लाकर अपने गृहद्वार पर लटका देती हैं। उनका कहना है कि ऐसा करने से आरोग्यता बढ़ती और अनेक प्रकार के रोग नष्ट हो जाते हैं।

तुलसी के चमत्कार की दो सच्ची घटनाएँ

(१)

सन् १९२७ की बात है। मद्रास के दो प्रतिष्ठित मुसलमान व्यापारी मोटर पर बैठकर शिकार खेलने गये। सघन वन में पहुँच कर उन लोगों ने मोटर खड़ी कर दी और शिकार खेलने लगे। ड्राइवर मोटर पर ही बैठा था। शिकार की तलाश में दोनों शिकारी एक दूसरे से अलग हो गये। बन्दूक के शब्द से क्रोधित एक भयानक सर्प ने शिकारी को काट लिया! शिकारी चिल्लाने लगा। सर्प कुछ दूर चला गया था; पर न मालूम क्यों वह पुनः शिकारी पर झपटा। इस बार चतुर शिकारी की एक ही गोली ने उसका अन्त कर दिया। पीड़ित शिकारी के चिल्लाने की आवाज़ सुन कर जब दूसरा शिकारी और मोटर ड्राइवर घटना-स्थल पर आये, तब तक वह बेहोश हो चुका था। दोनों साथी कुछ निश्चय नहीं कर सके कि क्या किया जाय। इसी समय पास ही के एक खेत में हल चलाने वाले वृद्ध किसान का ध्यान इधर आकर्षित हुआ। वह वृद्ध अनुभवी किसान, इसका सुलभ एवं गुणकारी उपाय जानता ही था। उसने तुलसी-चिकित्सा करने का निश्चय कर लिया। उस किसान

ने मूर्च्छावस्था में पड़े हुए शिकारी के मस्तक पर जरा घाव करके तुलसी की पत्तियाँ बाँध दीं और पत्तों का रस उस अचेत शिकारी को पिलाया। उस शिकारी पर इसका बड़ा असर हुआ और वह कुछ ही क्षणों में सचेत हो गया। उस अनुभवी किसान के आज्ञानुसार उसे कई बार तुलसी का स्वरस दिया गया। उस दिन तुलसी के अतिरिक्त उसे खाने को भी कुछ नहीं दिया गया। दूसरे दिन शिकारी पूर्ण स्वस्थ हो गया। इस प्रकार एक प्रतिष्ठित मुसलमान व्यापारी एक गरीब किसान का और तुलसी का अत्यन्त आभारी हुआ।

(२)

दूसरी घटना यूरोप के एक देश की है। वहाँ एक सज्जन अपने नौकर और कुत्ते के साथ शिकार खेलने गये। शिकार की खोज में नौकर और मालिक एक दूसरे से अलग हो गये। कुछ देर के बाद शिकारी महाशय को पास ही की झाड़ियों में से कुछ सनसनाहट का शब्द मालूम हुआ। उसने बिना कुछ विचार किये ही उस ओर गोली चला दी। उस स्थान से न कोई शिकार भागा और न किसी प्रकार की चीख चिल्लाहट ही सुनाई दी। शिकारी ने समझा कुछ नहीं है। जब खूब प्रतीक्षा करने पर भी शिकारी का नौकर नहीं आया, तो

उसने समझा, कोई जानवर उसे खा गया होगा। ऐसा निश्चय करके शिकारी घर लौट आया। ठीक छः मास के बाद वही शिकारी उस जंगल में उसी स्थान पर गया। वहाँ उसके कुत्ते ने न जाने क्या वस्तु देख ली, जिसे वह अपने मालिक को दिखाने के लिए उस ओर चलने का संकेत करने लगा। शिकारी, कुत्ते के साथ निर्दिष्ट स्थान पर पहुँचा। यह वही स्थान था, जहाँ एक झाड़ी से सनसनाहट का शब्द सुनकर शिकारी ने गोली चलाई थी। वहाँ जाकर शिकारी ने उसी जंगल में खोये हुए अपने पुराने नौकर को पड़ा हुआ देखा। उसे देखकर शिकारी के आश्चर्य का ठिकाना न रहा। पहले तो उसने यही सोचा कि आज ही इसकी मृत्यु हुई है, किन्तु खोज करने पर वहाँ तुलसी के पौदे दिखलाई दिये। तुलसी की कृपा से ही नौकर का शव छः मास तक सुरक्षित रहा। नौकर के वक्षस्थल पर छः मास पूर्व लगी हुई गोली अब भी ज्यों-की-त्यों विद्यमान थी। इस पर भी चालाक शिकारी को तुलसी के गुणों पर पूर्ण विश्वास नहीं हुआ और उसने अपना सन्देह मिटाने के लिए एक छिपकली मार कर तुलसी के पौदों के समूह में रख दी। जब छिपकली का शव कई मास तक सुरक्षित रहा और उसमें से किसी प्रकार की दुर्गन्ध नहीं आई, तभी उसे तुलसी के गुणों पर पूर्ण प्रतीति हुई। उसने इस प्रकार पूर्ण अनुभव करने के बाद ही उक्त घटना अपने

मित्रों के समक्ष प्रकट की और तुलसी के गुणों की खूब प्रशंसा भी।*

तुलसी के नाम

तुलसी सुरसा ग्राम्या सुलभा बहुमञ्जरी।
अपेत राक्षसी गौरी शूलघ्नि देवदुन्दुभिः॥

अर्थात्—तुलसी, सुरसा, ग्राम्या, सुलभा, बहुमंजरी, अपेत, राक्षसी, गौरी, शूलघ्नी और देवदुन्दुभि—यह तुलसी के संस्कृत नाम हैं। इनके अतिरिक्त भी तुलसी के यह अनेक नाम पुराणों में पाए जाते हैं। श्री, लक्ष्मी, यशस्विनी, धर्म्या, धर्मानना, देवी, देव, देवमनः प्रिय, प्रियसखी, अचला, आदि।

अन्य भाषाओं में तुलसी के नाम

हिन्दी—तुलसी, काली तुलसी।

बंगला—तुलसी, काल तुलसी।

मराठी—तुळशीचे झाड़, रानतुळसी, कृष्णा तुळसी।

गुजराती—तुलसी।

---

* ये दोनों घटनाएँ मद्रास के तामिल भाषा के 'इन्दिया' नामक दैनिक-पत्र में प्रकाशित हुई थीं।

तैलंगी—कृष्ण गडोर चेट्टु, इल्युयसि, तुलसी चेट्ट कृष्ण तुलसी आदि।

तामिल—तुलसी, अलंगाई, पिरुन्दम्।

द्राविड़ी—तुल्सि।

कन्नडी—एरेड तुलसी तुलसी गिडा।

मद्रासी—तुलस।

मलयलम—नियल, तिरुनआ, नल्लूतिरत, कृष्णतुलसी।

ब्राह्मी—लुन।

सिंहली—मदुल तुल्ल।

फारसी—रेहां, रेहान, शाहशिफरम्।

अंग्रेजी—होली बेजिल् (Holy Basil)

तुलसी-वर्णन

तुलसी कटुका तिक्ता हृद्योष्णा दाहपित्तकृत्।
दीपिनी कुष्ट कृच्छ्रास पार्श्व रुक्कफवातजित्॥

(भावप्रकाश)

अर्थात्—तुलसी तिक्त, कटु, अग्निदीपक, हृदय को हितकर ऊष्ण, दाहपित्तकर तथा कुष्ट, मूत्रकृच्छ्र, रक्तविकार पसलियों को पीड़ा कफ और वात का नाश करती है।

तुलसी प्रायः सभी उष्ण और साधारण प्रान्तों में पाई जाती है। इसका पौदा एक से पाँच फीट तक ऊँचा होता है। जहाँ इसके बीज गिरते हैं, वर्षा-ऋतु में वहीं वह अपने आप उत्पन्न हो जाते हैं। इस का अंकुर जब आठ-दस अंगुल का हो जाय, तब उसे किसी सुन्दर गमले में लगा लेना चाहिए। तुलसी धूप की अपेक्षा छाया में अधिक स्वस्था रहती है।

तुलसी के भेद

वैसे तो तुलसी के बहुत-से भेद हैं; पर इनमें देश भेदानुसार पाँच भेद मुख्य हैं—

(१) कृष्ण-तुलसी—यह प्रायः सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाई जाती है। इसका उपयोग अनेक रोगों पर होता है। गले का विकार, कफ विकार, नियमित ज्वर फेफड़े के विकार, नासाव्रण (पीनस) इत्यादि रोगों पर इसका उपयोग बहुत लाभप्रद होता है। इसके चूर्ण का उपयोग करने से व्रण के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। कान की पीड़ा पर भी इसका अच्छा उपयोग होता है।

(२) रामा तुलसी या सफेद तुलसी—चीन, ब्राजील, पूर्व, नैपाल, बंगाल, बिहार, चटगाँव, मध्यप्रान्त दक्षिण और उत्तर प्रान्तों में पाई जाती है। कुष्ठादि बड़ी व्याधियों की यह अत्युत्तम औषधि है। इसमें स्त्री और पुरुष दो भेद होते हैं। इसके सेवन से ज्वर में पसीना आता है। जुकाम, खाँसी आदि के लिए भी यह श्रेष्ठ औषधि है। इसके सर्वांग में तीव्र गन्ध होती है। पत्ते दो से चार इंच लम्बे चौड़े नोकदार तथा कँगूरेदार होते हैं।

(३) दद्रिह तुलसी—यह प्रायः बंगाल, नैपाल, महाराष्ट्रादि प्रान्तों में होती है। यह अपान वायु को शुद्ध करने, कण्ठ को सुधारने तथा आर्द्र करने और कफ को पतला करने के काम में आती है। हाथ पाँव की सूजन तथा सन्धिवात पर इसके पत्तों की धूनि तथा भाप से रक्त विकार नष्ट होते हैं।

(४) बाबी तुलसी—बंगाल, बिहार, युक्तप्रान्त, अवध, पंजाब, ट्रावनकोर, ईरान आदि स्थानों में पाई जाती है। इसके सेवन से प्रसूता स्त्री को बहुत लाभ होता है। अग्निमान्द्य, वमन, कान की पीड़ा और मलेरिया ज्वर का नाश करती है।

(५) तुकाशमीय—हिन्दुस्थान के पश्चिम भाग और ईरान में पाई जाती है। इसका उपयोग अन्तर्गल, आमांश

और कृमि में किया जाता है। दुर्बल मनुष्य इसके सेवन से हृष्टपुष्ट हो जाते हैं।

उपर्युक्त तुलसी के पाँच भेदों में भी मुख्यतया तुलसी के दो भेद ही अधिक प्रचलित एवं प्रसिद्ध हैं। पहली काली तुलसी और दूसरी सफेद तुलसी। संस्कृत में काली तुलसी को कृष्णा और सफेद को शुक्ला या रामा तुलसी कहा गया है। प्रायः औषधियों के अनुपान में सब प्रकार की तुलसियों का एक-सा उपयोग होता है।

शुक्ला कृष्णा च तुलसी गुणैस्तुल्या प्रकीर्तिता।

(भावप्रकाश)

अर्थात्—सफेद और काली तुलसी दोनों के गुण समान कहे गये हैं। प्रयोगों में जहाँ काली तुलसी का उल्लेख है, वहाँ उसके अभाव में सफेद भी ले सकते हैं।

वायु-शुद्धि

मलेरिया आदि रोगों से युक्त दूषित वायु का नाश करने के लिए तुलसी में अद्वितीय शक्ति है। इसी बात को उद्देश करते हुए धर्म-ग्रन्थों में कहा गया है—

तुलसी गंध मादाय यत्र गच्छतिमारुतः।
दशोदिशः पुनस्त्वाशुभूत ग्रामान् चतुर्विधान् ॥

अर्थात्—तुलसी की गंधयुक्त वायु जहाँ जाती है, शीघ्र ही वहाँ की दशों दिशाएँ पवित्र हो जाती हैं और चारों प्रकार के तत्व—आकाश, तेज, जल, पृथ्वी—शुद्ध हो जाते हैं। प्रत्येक गृहस्थों को वायु-शुद्धि के लिए अपने घरों में अमृतमयी तुलसी की स्थापना अवश्य करना चाहिए। तुलसी का अच्छा घना पौदा किसी सुन्दर गमले में लगाकर घरों में रखना चाहिए। तुलसी के पौदे को सदा घर के अन्दर ही रखे रहने से वह निस्तेज हो जाता तथा कुम्हला जाता है; इसलिए दिन में तुलसी को घर के अन्दर रखना चाहिए और रात्री में उसे बाहर खुली छत पर रख देना चाहिए। इससे पौदा शीघ्र ही बढ़ेगा और अधिक समय तक स्वस्थ और सुरक्षित रहेगा।

तुलसी-मृत्तिका स्नान

तुलसी के मूल की मिट्टी; अर्थात्—जिस गमले में तुलसी का पौदा लगा हो, उसकी मिट्टी, या जहाँ भी भूमि में चारों तरफ बहुत से तुलसी के पौदे लगे हों, वहाँ की मिट्टी सम्पूर्ण शरीर

में लगाकर कुछ देर वैसे ही रहने दिया जाय, फिर शुद्ध और ताज़े जल से शरीर को मोटे कपड़े से रगड़ कर कुछ देरतक स्नान किया जाय। इस विधि से चर्म-सम्बन्धी प्रत्येक रोग नष्ट हो जाते हैं। आरोग्यता बढ़ती है और त्वचा नरम तथा सुन्दर होकर मन प्रफुल्लित होता है।

तुलसी-परिक्रमा

धर्म-शास्त्र में तुलसी-परिक्रमा का अत्यधिक माहात्म्य दर्शाया है। इस विधान को करने के लिए विशेषतः महिलाओं के लिए अधिक जोर दिया गया है। प्रदक्षिणा करते समय व्यायाम तो होता ही है; किंतु इसके साथ-ही-साथ श्वासोच्छ्-वास के द्वारा तुलसी की रोगनाशक गंध नाक द्वारा समस्त शरीर में पहुँचती है। इससे देह पूर्ण स्वस्थ तथा गर्भ धारण और पोषण के योग्य होती है। आज-कल भी भारत के अनेक प्रान्तों में तुलसी-पूजा तथा प्रदक्षिणा का अच्छा प्रचार है। धर्म-शास्त्र में तुलसी-परिक्रमा का विधान तथा समय आषाढ़ शुक्ल एकादशी से कार्तिक शुक्ल एकादशी तक बतलाया गया है, क्योंकि प्रायः इन्हीं दिनों में मलेरिया आदि अधिकांश ज्वरों

का प्रकोप हुआ करता है; इसलिए किन्हीं शिक्षित कहलाने वाली महिला को यदि धार्मिक दृष्टि से परिक्रमा करने में लज्जा मालूम हो, तो भी उन्हें स्वास्थ्य-लाभ की दृष्टि से तो अवश्य ही 'तुलसी-परिक्रमा' का विधान करना चाहिए।

आजकल अधिकांश देवियाँ स्वास्थ्य-लाभ की दृष्टि से नहीं; किन्तु धार्मिक दृष्टि से ही तुलसी-परिक्रमा करती हैं। इसी लिए वे इस बात का ध्यान नहीं रखतीं कि तुलसी पौदा छोटा रहना चाहिए या बड़ा; क्योंकि वे देवियाँ तुलसी के स्वास्थ्य-कारक गुणों से अपरिचित रहती हैं। यदि उन्हें यह समझा दिया जाय कि 'तुलसी-परिक्रमा' से स्वास्थ्य सुधरता है और आरोग्यता भी बढ़ती है, तो वे समझ जायँ कि तुलसी की रोगनाशक प्रचुर गंध पाने के लिए परिक्रमा दिया जाने वाला तुलसी का पौदा, घना अवश्य होना चाहिए। तुलसी की परिक्रमा करने के लिए उसका पौदा किसी बड़े गमले में पाँच, सात, ग्यारह या इससे अधिक रोपे लगा कर तैयार कर लेना चाहिए। धर्म-शास्त्रों में कम-से-कम १०८ परिक्रमा करने को कहा गया है। धार्मिक और आयुर्वेदिक दोनों महत्वों से प्रेरित होकर पहले तुलसी का स्नान, धूप, दीप, नैवेद्य आदि षोडषोपचार पूजन करने के बाद परिक्रमा करना प्रारम्भ करना चाहिए। परिक्रमा न अधिक तेजी से और न अधिक धीमी गति से ही; बल्कि मध्यम गति से ही करनी चाहिए।

परिक्रमा करते समय मन को उल्लसित तथा स्थिर रखना चाहिए। परिक्रमाओं की गणना करने के लिए १०८ दाने की एक माला रखी जाती है। कम-से-कम १०८ और अधिक जितनी सध सके उतनी परिक्रमाएँ करनी चाहिए। प्रदक्षिणा करने के लिए पाँच से सात बजे तक सुबह और शाम सर्वोत्तम समय है।

तुलसी-प्राणायाम

तुलसी-समूह के मध्य में, जहाँ तुलसी की उत्कट सुगंध आती हो, वहाँ किया जाने वाला प्राणायाम 'तुलसी-प्राणायाम' कहलाता है।

विधि—पद्मासन या सिद्धासन लगा कर सीधे बैठ जाओ। रीढ़ की हड्डी एकदम सीधी, दृष्टि सामने तथा हाथ घुटने पर रहें। पहले कुछ देर तक दस-बीस गहरे श्वास खींचो और छोड़ दो। तदुपरान्त नासिका के दाहिने नथुने को दाहिने हाथ के अँगूठे से दबा कर नासिका के वाम छिद्र से धीरे-धीरे साँस खींचो। जब साँस पूरी भर जाय, तब वाम नथुने को भी अनामिका और मध्यमा उँगलियों से बन्द कर दो और श्वास को

ऊपर ही जब तक रोक सको, रोके रहो। फिर दाहिने नथुने से अगूँठा हटाकर नासिका के दक्षिण छिद्र से श्वास बहुत धीरे-धीरे बाहर निकाल दो और बाएँ नथुने को अनामिका तथा मध्यमा उँगलियों से वैसा ही दबा रहने दो। दक्षिण छिद्र से जब धीरे-धीरे सब श्वास बाहर निकल आये, तब पुनः दक्षिण छिद्र से धीरे-धीरे श्वास खींचो और अँगूठे से दाहिने नथुने को बन्द कर के ऊपर ही श्वास को रोको, फिर बाएँ नथुने से अनामिका और मध्यमा को हटाकर श्वास बाहर निकाल दो—यह आपका पूरा एक प्राणायाम हुआ। प्राणायाम सुबह और शाम दोनों समय किया जा सकता है। भोजन करके कम-से-कम चार घण्टे तक प्रणायाम नहीं करना चाहिए। प्रायः प्राणायाम स्नानादि नित्य कर्मों के बाद तथा भोजन के पूर्व किया जाता है। प्राणायाम करते समय चित्त प्रसन्न तथा पवित्र होना चाहिए। तुलसी-प्राणायाम के द्वारा तुलसी की रोग-नाशक सुगंध सम्पूर्ण देह में जाकर रोगोत्पादक जन्तुओं का नाश करती है। दूसरे, शरीर में स्फूर्ति आती तथा आलस्य का ह्रास होता है। रुधिर शुद्ध तथा फेफड़े शक्तिशाली होते हैं। समस्त शरीर बलवान, आरोग्यवान होकर मुख-मण्डल की आभा और सुन्दरता बढ़ती है।

तुलसी-भक्षण

हमारे यहाँ धार्मिक विधानों में सन्ध्या-समय भगवान् के मन्दिर में जाकर तुलसी-पत्र भक्षण करने को कहा गया है। ऐसा करने से देह और मन दोनों प्रसन्न तथा पवित्र होते हैं। आज-कल सुबह, दोपहर और शाम—इस प्रकार तीन बार तुलसी-पत्र खाना अधिक उपयुक्त होगा। एक बार में कम-से-कम ग्यारह तुलसी-पत्र अवश्य खाना चाहिए। भोजन के बाद तुलसी खाना स्वास्थ्यकारक है; क्योंकि तुलसी के पत्तों में एक प्रकार का एसिड होता है, जो लार के साथ भीतर जाकर भोजन को सुपाच्य बनाता है तथा मुख की अन्नमय गंध को नष्ट करता है। तुलसी-भक्षण से अनेक प्रकार के मुख-रोग भी नष्ट होते हैं और मनुष्य सदैव स्वस्थ रह कर रोगों के आक्रमण से बचता रहता है।

तुलसी के उपयोग

(१) बिषम (मलेरिया) ज्वर पर

विषमज्वर पर तुलसी के पत्ते के एक तोले रस में एक

चुटकी काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर मधु (शहद) के साथ चाटे या तुलसी के दस पत्तों में तीन काली मिर्चों का चूर्ण डालकर गुड़ के साथ गोली बनाकर सेवन करे।

(२) शीतज्वर-हर गोलियाँ

तुलसी-पत्र और काली मिर्च एक-एक तोला, करेले के पत्ते दो तोला, कुटकी चार तोला। पहले मिर्च और कुटकी को पीस कर महीन कर ले, तब उसमें तुलसी और करेले के ताजे पत्ते डालकर खरल में घोटे। खूब घुट जाने पर मटर के बराबर गोलियाँ बनाकर रख ले। दो-दो गोली ज्वर चढ़ने के पूर्व प्रातः तथा सायं शीतल जल के साथ सेवन करे। इसके सेवन से मलेरिया आदि शीत देकर आने वाले ज्वरों का नाश होता है। दस्त भी खुलासा होते हैं। मलेरिया के मौसिम में स्वस्थ मनुष्य के लिए भी ये गोलियाँ लाभप्रद हैं। इन गोलियों को दो मास से अधिक न रखे ; क्योंकि इतने समय के बाद ये गुण-रहित हो जाती हैं।

(३) आगन्तुक ज्वर पर

आगन्तुक ज्वर पर तुलसी के पत्ते सोंठ और मिश्री का अष्टमांश काढ़ा पीना चाहिए।

(४) जाड़ा देकर आने वाला ज्वर

इस ज्वर में छः तुलसीपत्र दो काली मिर्च, एक तोला जल में घोंट कर सेवन करना चाहिए।

(५) सन्निपात, प्लेग आदि जहरीले ज्वरों पर

तुलसी-पत्र, विल्वपत्र, पीपलपत्र, प्रत्येक एक-एक छटाँक कूट कर एक सेर जल में पकाये। जब छः खुराक जल शेष रह जाय, तब छानकर रख ले और दो-दो घण्टे के बाद ढाई-ढाई तोले की मात्रा पिलाये।

(६) साधारण ज्वर पर

तीन माशे तुलसी के स्वरस को दिन में तीन बार पिलाये।

(७) तृषा पर

तुलसी के फूल सोंठ, पिपल, द्राक्ष, लवंग, पान का डंठल, दालचीनी और छुहारे—ये सब वस्तुएँ एक-एक तोला और आधा तोला लोध्र, सब का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर देने से दाह, ग्लानि, त्रिदोष, आदि का नाश होता है।

(८) पित्त-दाह पर

आधा सेर पानी में एक तोला तुलसी के पत्ते डाल कर खूब उबाले, ठण्डा होने पर मिश्री डालकर पिये। अवश्य लाभ होगा।

(९) वातज रोगों पर

तुलसी और काली मिर्च का चूर्ण गाय के घी के साथ चाटने से लाभ होता है।

(१०) पसली के दर्द पर

तुलसी के पत्तों का रस आधा तोला, आदी (अद्रक) का रस आध तोला, असली पोहकरमूल का चूर्ण तीन माशे—सब को गरम करे और जहाँ दर्द हो रहा हो, वहाँ लेप करे। इससे सर्दी से होने वाला पसली का दर्द ठीक हो जाता है।

(११) मूर्च्छा पर

तुलसी के पत्तों के रस में थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर नाक में डालने से मूर्च्छा तत्क्षण दूर हो जाती है।

(१२) कम्प ज्वर पर

काली तुलसी की पत्ती छः तोले धतूरे की जड़ का छिलका एक तोला, मदार (आक) की जड़ का छिलका एक तोला—सब को पानी में एक साथ महीन पीसकर खरल में अच्छी तरह घोटे और अच्छी तरह घुट जाने पर मटर के बराबर गोलियाँ बनाकर रख ले। ज्वर आने के पूर्व एक-एक गोली घण्टे भर के अन्तरे से दो बार दे। इससे मलेरिया कम्पज्वर दूर होता है।

(१३) प्लेग में

तुलसी के पत्ते, गूमा के पत्ते, काली मिर्च, छोटी पीपल, प्रत्येक एक तोला और शुद्ध कपूर तीन-माशे, सब को नीम की कोपलों के रस में खरल कर ले और दो-दो रत्ती की गोलियाँ बनाकर रख ले। रोगी की अवस्थानुसार एक गोली से चार गोली तक तीन-तीन घण्टे के अन्तरे से दिन में कई बार सेवन करावे इससे ज्वर का वेग कम होता है।

(१४) वातजन्य मलेरिया पर

तुलसी के ताजे पत्ते दस तोला, काली मिर्च एक तोला, छोटी पीपल एक तोला, जायफल एक तोला, सब को महीन खरल करके मटर के बराबर गोलियाँ बनाकर छाया में सुखाये। मात्रा—एक-एक गोली गरम जल के साथ दिन में तीन-चार बार दे; किंतु बच्चों को चौथाई से भी आधी गोली देना चाहिए। यह गोलियाँ पसीना लाकर ज्वर को हटाती हैं तथा वायु को शान्त करती हैं। गरमी अधिक मालूम हो, तो मात्रा कुछ कम कर दे।

(१५) कर्ण-रोग पर

तुलसी और मक्का के पत्तों का रस दोनों मिलाकर पाँच दिन तक कान में डाले।

(१६) कान की पीछे की सूजन पर

तुलसी के पत्ते और एरण्ड की कोपलों को सम भाग पीसकर थोड़ा नमक मिलाये और कुछ गरम करके मन्दोष्ण लेप लगाये।

(१७) पीनस पर

तुलसी का रस दिन में कई बार नाक में डाले और तुलसी के सूखे पत्तों को सुँघनी बनाकर सूँघे।

(१८) प्रमेह (परमा) पर

तुलसी-मूल के चूर्ण को रात्री के समय पानी में डालकर रख दे। सुबह उस पानी को छानकर पिये। प्रमेह सात दिन में ठीक हो जाता है।

(१९) रतौंधी पर

जिसे रात में बिल्कुल नहीं दिखता हो, वह तुलसी के पत्तों का रस दिन में कई बार आँखों में डाले।

(२०) दन्त-रोग पर

तुलसी के सूखे पत्ते एक तोला, जटामाशी एक माशा, अकलकरा छः माशे, सेंधा नमक छः माशे, जली हुई सुपारी छः माशे, रुमीमस्तगी एक तोला, बादाम के छिलकों की राख एक तोला, इलायची तीन माशा, उपर्युक्त सब वस्तुओं को महीन

पीसकर कपड़छान कर ले। यह एक उत्तम प्रकार का दन्त मंजन तयार हो जायगा। इसके लगाने से सब प्रकार के दन्त-रोग नष्ट होते और दाँत सफेद तथा चमकदार हो जाते हैं।

(२१) बालकों के ज्वर पर

तुलसी के पत्ते बबूल की कोंपल, अजवाइन देशी एक-एक माशा—सबको ढाई तोले जल में पकाये, जब वह चौथाई रह जाय, तब मिश्री डालकर पिलाये।

(२२) बालकों का पेट फूलने पर

तुलसी के पत्तों का रस एक माशे से छः माशे तक (अवस्थानुसार) कुछ गरम करके पिलाने से दस्त साफ होकर पेट हलका हो जाता है।

(२३) बालकों के कर्ण-शूल पर

तुलसी के पत्तों का गरम रस कान में डाले।

(२४) बालकों के श्वास पर

एक से तीन माशे तुलसी के रस में मधु मिलाकर चटाने से बच्चों का श्वास ठीक हो जाता है।

(२५) बालकों के दन्तजात अतिसार पर

बालकों के नये दाँत उत्पन्न होते हैं, उस समय के उत्पन्न हुए अतिसार पर तुलसी का फान्ट पिलाये या पत्तों का दो तीन रत्ती चूर्ण अनार के शर्बत के साथ पिलाये।

(२६) बालकों की खाँसी पर

डेढ़ पाव तुलसी के पत्तों के रस में पाव भर शुद्ध जल मिलाकर, कुछ समय तक मन्द अग्नि पर पकाये, फिर उसमें एक सेर शुद्ध खाँड डालकर पकाये जब तार बँधने लगे और एक सेर रह जाय तब उतार कर रख ले। इसे बालकों को सर्दी, खाँसी आदि व्याधियों में चवन्नी भर मात्रा में पिलाना चाहिए।

अथवा

तुलसी के पत्तों का रस सवा तोला, उत्तम शहद ढाई तोला, अद्रक का रस अठन्नी भर—सबको एक बोतल में मिलाकर सुरक्षित रख ले, आवश्यकता पड़ने पर तीस से साठ बूँद की मात्रा—अवस्था के अनुसार—देने से खाँसी, सर्दी आदि में अच्छा लाभ होता है।

(२७) बालरोग पर

तुलसी के बीज, मोथा, अतीस, काकड़ाशिंगी, कण्टकारी के फूलों की केशर, बायबिडङ्ग, सफेद जीरा, (भुना हुआ) छोटी पीपल, बंशलोचन, असली केशर, सबके सम भाग चूर्ण को पानी के साथ घोटकर मोठ के समान गोलियाँ बनाकर रात-दिन में चार गोलियाँ शहद के साथ सेवन कराने से बालकों

के ज्वर, खाँसी, पीनस, दूध डालना, श्वास, डब्बा, दस्त आदि अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२८) मूत्र-दाह पर

दूध और पानी सम भाग लेकर दोनों का आठवाँ हिस्सा तुलसी का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है।

(२९) मूत्र-रोग पर

तुलसी के रस को नीबू के रस में मिलाकर सेवन करे।

(३०) मूत्रकृच्छ्र पर

तुलसी बीजों के लुआब में मिश्री डालकर पीने से अच्छा लाभ होता है।

(३१) वीर्यस्तम्भन के लिए (१)

तुलसी के बीजों का चूर्ण दो से चार रत्ती तक पान में खाने से शीघ्र पतन न होकर वीर्य का स्तम्भन होता है।

(३२) वीर्यस्तम्भन के लिए (२)

तुलसी की जड़ का चूर्ण तथा जमीकन्द का चूर्ण, दोनों को मिलाकर एक से दो माशा की मात्रा में पान में रखकर खाये।

(३३) गले की पीड़ा पर

तुलसी के पत्तों के रस में शहद मिलाकर चाटने से गले की पीड़ा ठीक होती है।

(३४) लू लगने पर

तुलसी के पत्तों का रस, चीनी (शक्कर) के शरबत में मिलाकर पीना चाहिए।

(३५) अजीर्ण पर (१)

पत्तों का रस एक तोला, सोंठ एक तोला, पुराना गुड़ दो तोला—इन वस्तुओं को कूट-पीसकर एकत्र कर ले और छोटे-बेर के बराबर गोलियाँ बनाकर रख ले। सुबह, दोपहर और शाम तीन बार सेवन करने से पेट की अजीर्ण-सम्बन्धी सब बाधाएँ दूर होकर भूख बढ़ती है और चित्त प्रसन्न रहता है।

(३६) अजीर्ण पर (२)

तुलसी के पत्तों का काढ़ा नमक मिलाकर पीने से अजीर्ण-पर अच्छा लाभ होता है।

(३७) बालकों की काली खाँसी पर

तुलसीदल और काली मिर्च को एक साथ खरल करके उड़द के बराबर गोलियाँ बनाकर बच्चों को रात में और दिन में तीन चार बार देना चाहिए।

(३८) छाती की जकड़न पर

तीन माशे तुलसी के सूखे पत्ते और दो माशे अद्रक, दोनों को चाय की तरह पकाकर चीनी दूध डालकर पीने से अच्छा लाभ होता है।

(३९) अग्निमान्द्य पर

तुलसी के पत्तों के रस में पाँच काली मिर्च का चूर्ण मिला-कर शहद के साथ सेवन करना चाहिए। इससे अग्नि प्रज्ज्व-लित होती और उसका दीपन होता है।

(४०) अतिसार पर (१)

तुलसी के फाण्ट में जायफल का चूर्ण देना चाहिए।

(४१) अतिसार पर (२)

तुलसी के बीजे तीन से सात माशे तक फाँकने से अतिसार पर अच्छा लाभ होता है।

(४२) आमातिसार पर

तुलसी के फाण्ट (चाय) में घी में तली हुए सौंफ का चूर्ण और मिश्री मिला कर सेवन करना चाहिए।

(४३) रक्तातिसार पर

तुलसी के बीज तीन माशे रात को पाँच तोले पानी में भिगो दे। सुबह छान कर पीने से रक्तातिसार पर अच्छा लाभ होता है। यदि छान कर पीने से लाभ न हो, तो बिना छाने पीकर उसका भी अनुभव अवश्य करना चाहिए।

(४४) खाँसी पर (१)

तुलसी के पत्तों का रस, अडूसे के पत्तों का रस, दोनों सम भाग मिलाकर पीने से खाँसी ठीक होती है।

(४५) खाँसी पर (२)

तुलसी की मंजरी को अदरक के रस में पीस कर शहद के साथ सेवन करने से अच्छा लाभ होता है।

(४६) कोष्ठबद्धता पर

तुलसी के बीजों का चूर्ण दस्तावर शर्बत के साथ लेने से कोष्ठबद्धता दूर होती है।

(४७) अर्श रोग पर

तुलसी के बीजों का दिन में दो बार सेवन करना चाहिए।

(४८) अरुचि पर

जब मन में उद्विग्नता तथा भोजन आदि में अरुचि हो, तो तुलसी का रस और पीपल का चूर्ण दोनों शहद के साथ लेना चाहिए।

(४९) कफयुक्त खाँसी पर

तुलसी की ताजी पत्ती दो तोला, गुलाबी फिटकरी की खील चार तोला, दोनों को पत्थर की खरल में खूब घोंट कर काली मिर्च के बराबर गोली तैयार करके छाया में सुखा ले। मात्रा—एक-एक गोली पान में रखकर खाये या एक-एक गोली शहद के साथ ग्रहण करे।

(५०) कृमि पर

तुलसी का चूर्ण लगाये। घर के मच्छर आदि कृमियों के नाश के लिए रामा तुलसी के पत्तों का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर सब दूर छिड़के।

(५१) श्वेत कुष्ठ पर

तुलसी के मूल की मिट्टी में तुलसी के पिसे हुए महीन पत्ते मिलाकर कुष्ठित स्थान पर लगाये और दिन में तीन बार तुलसी-चूर्ण का सेवन करे।

(५२) गजकर्ण कुष्ठ पर

घृत, ताजा चूना, तुलसी के पत्तों का रस, तीनों वस्तुएँ काँसे के पात्र में मिलाकर कुष्ठित स्थान पर लगाना चाहिए।

(५३) जखम पर

हरेक प्रकार के जखम पर, उसी समय ताजे तुलसी के पत्ते पीस कर लगाने से जखम नहीं बढ़ता और सूजन नहीं आती।

(५४) विष पर

पेट में गये हुए सब प्रकार के विष के लिए तुलसी का रस पेट भर पीना चाहिए। इससे विष का जोर कम पड़ता है और मरणोन्मुख मनुष्य की रक्षा होती है।

(५५) स्त्री-वंध्यत्व पर

तुलसी के बीज पानी के साथ पीस कर मासिक धर्म के समय तीन दिन तक सेवन करने से गर्भाशय का कमल खिलता है और गर्भ रहता है।

(५६) प्रदर पर

रामा तुलसी का रस दो तोला चावल के माँड के साथ सात दिन तक देने से प्रदर ठीक होता है। पथ्य—दूध, भात या घी भात।

(५७) स्त्रियों का दूध शुद्ध होने के लिए

तुलसी और मका के पत्तों के दो-दो तोला रस को एक तोला अश्वगंध के रस और एक तोला शहद के साथ लगातार सात दिन तक सेवन करना चाहिए।

(५८) सन्धिवात पर

तुलसी के पत्तों को पानी में उबाल कर सेंक देने तथा स्नान कराने से सन्धिवात पर अच्छा लाभ पहुँचता है।

(५९) थकावट पर

तुलसो के पत्तों को पानी में उबाल कर उसमें दूध मिश्री मिलाकर पीने से थकावट तत्क्षण दूर हो जाती है।

(६०) पारदजात गठिया पर

पारे से उत्पन्न होने वाली गठिया पर तुलसी के पत्तों के काढ़े का सेंक देने या तुलसी के पाँचों अंग के काढ़े की भाफ देने से पारदजात गठिया पर लाभ होता है।

(६१) पारद दोष पर

पारद-दोष के कारण मुंह में पानी आने पर तुलसी के पत्तों के काढ़े से कुल्ले करना चाहिए।

(६२) स्नायुपीड़ा पर

कुछ दिन तक बीजों का सेवन करने से स्नायविक पीड़ा दूर होती है।

(६३) सिर-दर्द पर (१)

तुलसी के पत्तों के रस का ललाट और कनपटियों पर लेप करने से सिर की पीड़ा दूर होती है।

(६४) सिर-दर्द पर (२)

तुलसी के पत्ते और लौंग दोनों साथ में पीस कर दर्द स्थान पर लेप करना चाहिए।

(६५) सर्दी के कारण होने वाले सिर दर्द पर

तुलसी के पत्ते, लौंग और सोंठ तीनों चीजें पानी के साथ पीसकर तथा कुछ गरम करके मन्दोष्ण लेप करना चाहिए।

(६६) आमाशय के शूल पर

तुलसी के पत्तों की चाय पिलाने से आमाशय के शूल पर अच्छा लाभ पहुँचता है।

(६७) बालकों के लिए लघु विरेचन (जुलाब)

बच्चों को हलका जुलाब देने के लिए तुलसी को जड़ का काढ़ा थोड़ी मिश्री मिलाकर देने से अच्छा लाभ होता है।

(६८) बद और गाँठ पर

तुलसी और एरण्ड की पत्ती, काली मिर्च और सेंधे नमक के साथ पीसकर गाँठ पर बाँधने से बद, गाँठ, गिल्टी आदि बैठ जाते हैं।

(६९) प्रसव के बाद पीड़ा होने पर

तुलसी के बीजों को ठण्डे पानी में कुछ देर भीगे रहने दें। जब लुआब बन जाय, तो मिश्री मिला कर देना चाहिए।

(७०) शरीर-पुष्टि के लिए

तीन माशे से एक तोला तक तुलसी के बीजों का अवस्थानुसार प्रति दिन सेवन करे।

(७१) पसीना लाने के लिए

तुलसी के पंचांग का काढ़ा पिलाकर ओढ़ा कर सुला देने से रोगी को पर्याप्त पसीना निकलता है।

(७२) घाव पर

तुलसी के बीजों को पीस कर बाँधने से घाव अच्छे हो जाते हैं।

(७३) मूत्र और वीर्य-सम्बन्धी रोगों पर

चार माशे तुलसी के बीजों को पाव भर पानी में भिगो कर कुछ समय वैसे ही रहने दिया जाय, जब अच्छा लुआब बन जाय, तब मिश्री मिला कर सेवन करे। इसके चालीस दिन सेवन करने से मूत्र और वीर्य-सम्बन्धी रोगों में अच्छा लाभ होता है।

(७४) मूत्र-वृद्धि के लिए

जब रोगी को पेशाब रुक-रुक कर आता हो, या बहुत कम पेशाब उतरता हो, तो ऐसी अवस्था में तुलसी के बीजों का शर्बत बना कर पिलाने से मूत्र-वृद्धि होकर रोगी को खुलकर पेशाब होगा।

(७५) बहरेपन पर

प्रति दिन दोनों समय तुलसी के पत्तों का रस कान में डाला करे।

(७६) सर्प-दंश पर (१)

तुलसी के पत्ते दो तोला, दस पन्द्रह काली मिर्च के साथ

पीस कर पिलाये और तुलसी के पत्ते तथा जड़ को पीसकर दंशित स्थान पर लगाये।

(७७) सर्प-दंश पर (२)

दंसित मनुष्य को एक दो मुट्ठी तुलसी के पत्ते खिलाये और जड़ को मक्खन के साथ पीसकर काटे हुए स्थान पर लगाये। इससे विष निकल जाता है। जब तुलसी की जड़ को मक्खन के साथ पीसकर दंशित स्थान पर लगाया जाता है। तब यह लेप सफेद रंग का होता है। किंतु कुछ समय विष शोषण करने पर वह काले रंग का हो जाता है। शफेद लेप के काले होते ही वह लेप बदल कर दूसरा ताजा लेप लगा देना चाहिए। इस प्रकार कई बार लेप बदले और अनेक बार तुलसी के पत्तों का सेवन कराये।

(७८) सर्प-दंश पर (३)

दुअन्नी भर तुलसी की जड़ को पानी में घिस कर सर्प के काटे हुए स्थान पर लगाये और पत्तों का रस कान और नाक में अच्छी तरह भर दे तथा मूर्च्छित के कुछ चैतन्य होने पर उसे तुलसी का रस भी पिलाये।

(७९) बालकों के यकृत सम्बन्धी रोगों पर

तुलसी के पत्तों का फाण्ट (चाय) पिलाना चाहिए।

(८०) पित्त-वृद्धि पर

तुलसी के पत्तों का रस पिलाने से पित्त-वृद्धि में काफी लाभ होता है।

(८१) दन्त-पीड़ा पर

तुलसी के पत्ते और काली मिर्च की गोली बनाकर दाँतों के नीचे रखने से दन्त-पीड़ा बन्द हो जाती है।

(८२) वातज तथा पित्तज वमन पर

तुलसी के पत्तों के रस के साथ छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर सेवन करना चाहिए।

(८३) मुख की कान्ति बढ़ाने के लिए

तुलसी के सूखे पत्तों का उबटन लगाये।

(८४) बिच्छू के काटने पर (१)

तलसी के पत्तों के रस में नमक मिलाकर दंष्ट स्थान में लगाये और कुछ तुलसी के पत्ते भी खिलाये।

(८५) बर्रे और बिच्छू के दंश पर (२)

दो तोला तुलसी के पत्ते और पन्द्रह काली मिर्च पानी में पीस कर पिलाये तथा पत्ते और जड़ को पीस कर काटे हुए स्थान पर लगाये।

(८६) बिच्छू के काटने पर (३)

तुलसी के पत्तों को चौगुने पानी में घोंट कर पाँच-पाँच मिनट पर पिलाये और तुलसी के रस का सिर से पैर की ओर मालिश करे।

(८७) जीर्ण ज्वर पर

तुलसी के पत्तों के रस में मिश्री का चूर्ण मिला कर सेवन करे।

(८८) शोथ (सूजन) पर

तुलसी और मकोय के पत्तों को पीस कर लगाये।

(८९) कुक्कुर (कुत्ता) खाँसी पर

तुलसी की मंजरी, बच, पीपल और मुलेठी, चारों वस्तुएँ आधा-आधा तोला और चीनी ढाई तोला लेकर सबको आध सेर पानी में पकाये और जब आधा पाव काढ़ा रह जाय, तब उतार ले। बच्चों को दिन में छः बार एक-एक चम्मच दे।

(९०) धातु-पुष्टि के लिए

धातु को गाढ़ा करने का तुलसी के बीजों में बड़ा भारी गुण है। आज-कल बहुत से युवक धातु-सम्बन्धी अनेक रोगों से पीड़ित रहते हैं, जिससे उनका वीर्य पतला पड़ जाता है।

ऐसी अवस्था में वीर्य को गाढ़ा और पुष्ट करने के लिए नीचे अनेक रोगियों पर अनुभूत एक अच्छा नुस्खा दिया जाता है—

तुलसी के बीज का चूर्ण पाँच माशे और पुराना गुड़ दश माशे दोनों को मिलाकर खाये और ऊपर से गाय का ताजा धारोष्ण दूध पिये। यह औषधि सुबह और शाम दोनों समय लेना चाहिए। जब तक औषधि ले, तब तक संयम, सादगी और ब्रह्मचर्य से रहें। कम-से-कम चालीस दिन तक इस औषधि का सेवन करने से अवश्य लाभ होता है।

(९१) मुँह के छालों पर

तुलसी और चमेली की पत्तियों को चबाये। इससे जीभ, ओठ आदि के छाले ठीक होकर मुँह की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है। साथ-ही-साथ मसूड़े और दाँतों के दूषित रोग नष्ट होकर गला भी साफ होता है।

(९२) विसूचिका पर

तुलसी की पत्ति और काली मिर्च की गोली का सेवन करे।

(९३) हरतालज रोगों पर

कच्ची हरताल खा लेने से अनेक विकार उत्पन्न होते हैं।

ऐसी अवस्था में एक छटाँक तुलसी के पत्ते प्रतिदिन एक सप्ताह तक सेवन करे।

(९४) पार्श्व वेदना पर

तुलसी के पत्ते और आदी के रस में पुष्करमूल मिला कर कुछ गाढ़ा तथा सह्योष्ण लेप करना चाहिए।

(९५) पेट की पीड़ा पर

तुलसी का रस और आदी (अद्रक) का रस। दोनों कुछ गरम करके पीने से पेट की पीड़ा शान्त होती है।

(९६) मस्तक के कीड़ों पर

एक माशा तुलसी का स्वरस नाक के द्वारा मस्तक में पहुँचाने से मस्तक के कीड़े गिर कर नष्ट हो जाते हैं।

(९७) दद्रु (दाद) पर

दो तोले तुलसी के पत्तों को लहसन की एक कली के साथ पीसकर लगाये।

(९८) खुजली पर

तुलसी पत्तों का रस निबू के रस के साथ खुजली के स्थान पर लगाये और तुलसी के पत्ते माजूफल के साथ सेवन करे।

(९९) तुलसी की चाय (१)

तीन माशे तुलसी के सूखे पत्ते और ६ माशे आदी (अद्रक) चाय की तरह पका कर उसमें दूध और चीनी (शक्कर) मिलाकर पिए। इससे छाती की जकड़न साधारण ज्वर आदि नष्ट हो जाते हैं।

(१००) सर्वसाधारण के लिए चाय (२)

काली तुलसी की पत्ती छाया में सुखाकर मन्द-मन्द अग्नि पर भून ले और उसे चाय की पत्ती की तरह बना कर रख ले।

सेवन-विधि

तुलसी की चाय तीन से छः माशे, छोटी इलायची के दाने तीन रत्ती, दालचीनी तीन रत्ती, केसर एक रत्ती, सबको बारह तोले खौलते हुए पानी में डालकर ढक दे और दो मिनट बाद उतार कर तीन मिनट तक ढकी रहने दे। फिर आवश्य-कतानुसार दूध-मिश्री डालकर सेवन करे। इसके सेवन से शरीर में फुर्ती बनी रहती है और ज्वर, खाँसी, मलेरिया, विष, प्यास, वमन आदि अनेकों रोग पास नहीं आते। आज-कल हमारे यहाँ भारतवर्ष में हमारे शरीर का सर्वनाश करने वाली अभारतीय चाय का प्रचार बड़ी तेजी से बढ़ रहा

है। अभागे भारतवासी अपने पैसे और स्वास्थ्य का दुर्व्यय करके निस्तेज होते चले जा रहे हैं।

जिन्हें चाय का पूर्ण व्यसन हो गया हो और वे उसकी हानियों को समझते हुए भी अपनी आदत के कारण उसका बहिष्कार न कर सकते हों। ऐसी अवस्था में उन्हें उपर्युक्त तुलसी की चाय का सेवन करना चाहिए, जिससे उनका स्वास्थ्य और पैसा दोनों की सुरक्षा हो।

ॐ शान्तिः शान्ति शान्तिः

: १४ :

गुणत्रयविभागयोग

गुणमयी प्रकृतिका थोड़ा परिचय करानेके बाद स्वभावत: तीनों गुणोंका वर्णन इस अध्यायमें आता है और यह करते हुए गुणातीतके लक्षण भगवान गिनाते हैं। दूसरे अध्यायमें जो लक्षण स्थितप्रज्ञके दिखाई देते हैं, बारहवेंमें जो भक्तके दिखाई देते हैं, वैसे इसमें गुणातीतके हैं।

श्रीभगवान बोले—

ज्ञानोंमें जिस उत्तम ज्ञानका अनुभव करके सब मुनियोंने यह शरीर छोड़नेपर परम गति पाई है वह मैं तुझसे फिर कहूंगा। १

इस ज्ञानका आश्रय लेकर जिन्होंने मेरे भावको प्राप्त किया है उन्हें उत्पत्तिकालमें जन्मना नहीं पड़ता और प्रलयकालमें व्यथा भोगनी नहीं पड़ती। २

हे भारत! महद्ब्रह्म अर्थात् प्रकृति मेरी योनि है। उसमें मैं गर्भाधान करता हूं और उससे प्राणीमात्रकी उत्पत्ति होती है। ३

हे कौंतेय! सब योनियोंमें जिन-जिन प्राणियोंकी उत्पत्ति होती है उनकी उत्पत्तिका स्थान मेरी प्रकृति